



Prosegue il nostro viaggio tra i percorsi di educazione all'affettività e alla sessualità. Il criterio guida rimane quello espresso mercoledì da papa Francesco nella catechesi: «Amare vuol dire rispettare»

Spiegami cosa vuol dire «Ti amo»

LUCIANO MOIA

Non solo formazione alla sessualità ma un'esperienza relazionale di reciprocità per comprendere insieme, ragazzi, genitori e formatori, che si possono maturare risposte importati in un dialogo aperto e sincero attraverso l'alfabetizzazione emotiva. Si intitola "Up2Me" (dipende da me), il percorso avviato nel Movimento dei Focolari, dopo anni di collaborazione internazionale tra famiglie e animatori giovanili con importanti contributi interdisciplinari (psicologia, pedagogia, medicina...).

I numeri sono incoraggianti. Dal 2015 il percorso ha visto coinvolte 12 scuole residenziali in 30 nazioni, 4 continenti. Hanno fruito di Up2Me circa tremila tra bambini, ragazzi, giovani e genitori. Il percorso è stato proposto con risultati positivi anche in altri ambienti, comprese case di accoglienza per minori. Alla base una visione antropologica che punta a una relazionalità positiva, aperta creativamente alla dialogicità, all'ospitalità, al rispetto delle dimensioni di unicità e irripetibilità della persona umana. In sintesi, alla visione dell'essere umano come amore, nel senso più profondo del termine.

La struttura varia naturalmente in base all'età dei ragazzi. Sono previste sessioni destinate ad approfondire specifiche tematiche che vengono affrontate con l'aiuto di materiale didattico ad hoc. Gli animatori hanno a disposizione anche testi per prepararsi sulle tematiche.

Dai 4 agli 8 anni i bambini sono accompagnati dalle famiglie e aiutati da una coppia di facilitatori. Si lavora sull'educazione integrale curando l'aspetto di competenze emozionali-relazionali dei bambini, base delle loro relazioni affettive e dello sviluppo della sfera sessuale. Si punta su strumenti di ricerca esplorativa per dialogare con la diversità culturale e suscitare ascolto al tema dell'educazione.

Tanti i riscontri positivi. Raccontano i genitori: «Abbiamo iniziato il percorso con Up2Me con tante aspettative e alla fine del percorso la realtà aveva superato le aspettative. È stato un percorso con tempo "esclusivo" ai nostri figli e ci ha fornito delle chiavi di lettura diverse nell'aiutare i nostri figli che, a loro volta hanno maggiore consapevolezza di mamma e papà (ma come mamma anche tu hai paura?) nonché di crescita e confronto con gli altri partecipanti di Up2Me, piccoli e grandi».

E ancora: «Ci avete insegnato qualcosa per la nostra vita attuale, ma anche per il futuro dei nostri figli. Grazie per aver reso felice la nostra famiglia».

Dai 9 ai 17 anni i ragazzi vengono suddivisi in 3 fasce d'età e i gruppi vengono coordinati da una coppia sposata. I corsi prevedono 10-13 sessioni e proseguono per 3-6 mesi, con approfondimenti su molti aspetti adeguati all'età: dimensioni della persona (corporea, emozionale, intellettuale ecc.), gestione del-

Coinvolge ragazzi e genitori di 30 nazioni il progetto Up2Me dei Focolari. Un'esperienza relazionale di reciprocità per accompagnare, con formule diverse, bambini ma anche ragazzi oltre i 18 anni in un dialogo aperto

le emozioni, relazioni (famiglia, gruppo dei pari, partner), amicizia, bullismo, innamoramento, sessualità, nascita vita, custodia del corpo (stili di vita, prevenzione abusi), vantaggi e rischi dei social, orientamento sessua-

le, progetto di vita e tanto altro ancora. Superate anche le inevitabili diffidenze dei ragazzi: «All'inizio mi sembrava un po' noioso, ma man mano che il corso andava avanti mi è sempre più piaciuto, forse perché iniziavo a

conoscere gli altri ragazzi del gruppo oppure perché si trattava di cose che mi interessavano. Fatto sta che mi diverto anche se in alcuni momenti ci si può imbarazzare perché si trattano argomenti non comuni da esporre.



Ragazzi e formatori protagonisti dei laboratori nell'ambito del percorso Up2Me promosso dai Focolari



Il metodo prevede la presenza delle famiglie insieme agli animatori e agli specialisti

La nostra ricognizione sui percorsi di educazione all'affettività e alla sessualità proposti da diocesi, movimenti e associazioni ha messo in luce domenica scorsa l'esperienza di due diocesi: Mantova e Ragusa. Strategie diverse, stesso obiettivo

Seconda puntata
L'amore e il corpo, scuola per la vita

«Accogliere e ascoltare senza fare lezioni»
«Relazioni come poesia antidoto alla violenza»

La psicologa Marta Benvenuti: l'iniziativa si propone di costruire buone relazioni affrontando il tema del linguaggio del corpo nella crescita e delle emozioni collegate



Marta Benvenuti (Centro della famiglia di Treviso)

GIOVANNA SCIACCHITANO

Imparare ad amare il proprio corpo per imparare ad amare l'altro e rispettarlo. Si chiama "Bruchi e farfalle" il nuovo percorso del Consultorio familiare di Treviso nato per favorire il dialogo tra mamme e figlie sui temi dello sviluppo fisico ed emotivo-relazionale. Ne abbiamo parlato con Marta Benvenuti, psicologa e psicoterapeuta del Centro della Famiglia, che coordina l'iniziativa. Il Centro, nato per dare aiuto alle coppie, negli ultimi anni si è costituito in Consultorio socio-sanitario di ispirazione cattolica aperto a tutti.

Come è strutturato il corso?

La riflessione da cui partiamo è sulla corporeità: «Se sto bene con il mio corpo e sono in casa nel mio corpo è più probabile che stia bene con gli altri». L'obiettivo è riuscire a costruire buone relazioni, risolvere i conflitti in maniera civile e trovare coerenza in ciò che si fa. Il percorso si snoda in quattro incontri settimanali di due ore ciascuno a partire dal 23 gennaio. Si affrontano tematiche diverse: dal linguaggio del corpo durante la crescita e le emozioni ad essa collegate all'anatomia maschile

e femminile, dal ciclo mestruale alle variazioni ormonali, fino a come parlare di sessualità e vivere i cambiamenti in modo sereno e naturale. Sono previste attività in un grande gruppo o a piccoli gruppi, visione di filmati e discussioni, momenti di brainstorming e condivisione dell'esperienza. Oltre a me, a condurre c'è un'ostetrica e uno psicossessuologo. Perché il Consultorio non ha pensato di coinvolgere nella sua iniziativa anche i maschi che, stando ai fatti di cronaca, risultano più bisognosi?

In realtà stiamo preparando anche il coinvolgimento dei maschi e un progetto figlio-genitore. Certo, i nostri sono interventi spot, una goccia nel mare se pure necessaria. È importante fare rete con genitori, insegnanti... Speriamo che i nostri semi cadano in un terreno fertile. A livello sociale occorrerebbe una presa in carico più ampia.

A chi è rivolto il percorso?

La fascia di età è 10-13 anni. L'età in cui cambia il corpo e la sfera emotiva. Molte scuole ci chiedono incontri di questo tipo nelle classi. Cominciamo già dalle elementari per andare nelle medie e anche nelle superiori. Nelle scuole lavoriamo molto sulle emozioni, sulla capacità di riconoscere le proprie e di leggerle negli al-

tri. In sostanza di sviluppare l'empatia. Si impara che si possono avere emozioni diverse. Che non sempre una carezza o un tono di voce possono far piacere e che il nostro corpo ci manda tanti segnali e campanelli di allarme per dire basta e allontanarsi. Come, ad esempio, la sensazione di imbarazzo o di vergogna. È importante riuscire a capire come ci si sente: spesso le emozioni salgono di livello e sono difficili da gestire, allora ci si deve autoregolare. Quando, poi, subentrano gli ormoni la situazione si complica. Conoscere è il primo passo per imparare a far fronte alle pulsioni emotive.

Cosa significa saper stare nelle relazioni?

Significa giocare a carte scoperte. Se una relazione finisce se sta male, ma si impara a gestire il dolore. Per esempio, si chiede aiuto se si è in difficoltà perché ci si conosce e si sa fin dove si può arrivare da soli.

Quali sono i problemi che vede nelle ragazze e nelle mamme?

C'è una grande fatica nella comunicazione anche con un genitore dello stesso sesso. Spesso le ragazzine non vogliono avere le mestruazioni, vivono i cambiamenti del proprio corpo con disagio. Per contro le mamme spesso non riescono a trovare il tempo per parlare con calma

e ragionano con una testa adulta, dimenticandosi delle paure legate all'adolescenza. A loro chiediamo di rallentare e di ragionare con le strutture mentali delle figlie.

Che metodo viene utilizzato?

Utilizziamo laboratori molto concreti e giochi collaborativi. Ci si abitua a sentire, ad ascoltare il proprio corpo. Si impara ad avvicinarsi all'altro a osservare. Poi ragioniamo molto sugli adescamenti online. Molti ragazzi pensano di giocare e basta sul web e non si chiedono chi ci sia dall'altra parte. Insegniamo loro a tenere "le antenne alte" e a come comportarsi.

Cosa chiedono i partecipanti?

Chiedono principalmente il confronto in gruppo e sentono il bisogno di rispecchiarsi nell'altro. Cercano competenze e desiderano costruire relazioni migliori. Oggi si riconosce l'urgenza e la necessità di questi percorsi ed è un bene, ma non bisognerebbe lavorare sempre sull'emergenza. Ci sono tanti casi che sfuggono alla cronaca. A volte si tratta di violenze verbali dalle quali è difficile sollevarsi. Occorre intervenire prima. Dare alle persone gli strumenti per conoscersi, per stare bene con se stessi, sentirsi a casa nel proprio corpo e così costruire relazioni sane, pulite e chiare.

PROPOSTA PER LE MAMME DAL CONSULTORIO FAMILIARE DI TREVISO

Un laboratorio per "leggere" le pulsioni emotive delle figlie

Influenza, il cibo giusto fa guarire più in fretta

CATERINA E GIORGIO CALABRESE

Purtroppo, le previsioni degli infettivologi risultano più precise di quelle meteorologiche e infatti è stato rispettato il previsto picco di influenze a Natale e il prosieguo abbastanza elevato anche tutto gennaio, fino a febbraio inoltrato, con presenze di Covid.

L'influenza è trasversale colpisce il bambino, l'adulto e l'anziano ma la risposta del sistema immunitario differisce da persona a persona. Anche chi ha fatto preventivamente il vaccino può cadere nella sindrome influenzale ma grazie alla protezione vaccinale si evitano le complicanze, che spesso per le categorie più fragili possono rivelarsi letali. Uscendo



dall'influenza ci si sente abbattuti, stanchi, senza forze. Anche perché generalmente, nella fase acuta della malattia, ma anche nei giorni immediatamente successivi di convalescenza è presente una certa inappetenza. Bisogna poi tener conto del fatto che l'eventuale assunzione di farmaci (generalmente antivirali, ma anche antibiotici se vi sono state complicazioni quali, per esempio, la polmonite batterica) può avere sia debilitato la persona (in particolar modo se i soggetti in questione sono bambini o anziani) e può anche aver dato luogo a problemi di tipo gastrointestinale, problemi che talvolta vengono causati o sono conseguenti alla patologia stessa, infatti esiste una forma di influenza detta appunto

intestinale. Ovvio che occorre elaborare gli alimenti in forma appetibile ma non cadiamo nella tentazione di usare tecniche di cottura aggressive come la frittura, che certamente saranno gradevoli al palato ma sarebbero pesanti per la digestione e per il fegato, già provato dai farmaci. Un rimedio antico nei casi di inappetenza e di influenza era il brodo di carne o, meglio, di pollo. In tempi ancora più antichi si ricorreva alla torchiatura della carne per estrarne gli umori salutaris e non affaticare con la masticazione. Il brodo dicevamo ha un effetto corroborante contro il freddo poiché scalda e ciò può indurre a sudare, aiutando a sfebbrare. Non debbono mancare le verdure, meglio se cotte al

vapore per non disperdere nell'acqua i sali minerali e per meglio reintegrare quelli persi con la malattia. Ottimi gli alimenti probiotici come yogurt o kefir utili a rinfrescare la flora intestinale, ciò consente di assorbire i nutrienti in modo ottimale. Il cibo giusto aiuta a guarire più in fretta. Per sostenere il corpo già ai primi sintomi fastidiosi dell'influenza è necessario rafforzare il sistema immunitario e per farlo esistono dei metodi naturali efficaci. Si consiglia di seguire un'alimentazione equilibrata e ricca di sostanze nutritive, in special modo le proteine, capaci di aiutare il sistema immunitario rafforzandolo, per meglio affrontare la lotta a virus e batteri. Oltre a frutta e verdura di stagione,

fibre, cereali ed una ridotta assunzione di grassi e di zuccheri, le sostanze alleate del nostro organismo sono le seguenti: proteine nobili, acidi grassi Omega-3, Selenio, vitamine e Zinco. Le proteine nobili sono sostanze che migliorano l'efficienza del sistema immunitario: vi troviamo gli aminoacidi essenziali, sono detti così perché il nostro organismo non li produce e sono contenuti in forma completa nelle proteine nobili, le cui fonti sono principalmente in alcuni alimenti di origine animale come la carne, le uova, i formaggi. Questi alimenti forniscono proteine di alto valore biologico, ferro, ma anche zinco e rame, due minerali implicati nella risposta immunitaria.